

## الفصل الخامس

### الإستنتاجات و التوصيات

أولاً :- الإستنتاجات  
ثانياً :- التوصيات

## الإستنتاجات والتوصيات :- الإستنتاجات

فى ضوء عينة البحث ونتائج المعالجات الإحصائية قد أمكن للباحث التوصل إلى :

يؤدي الإنتظام فى التمرين للوصول للمستويات العليا إلى زيادة نسبة هرمون التستوستيرون لدى أفراد عينة البحث عن المعدل الطبيعي للذكور الأصحاء .

وجود علاقة إرتباطية (طردية) دالة إحصائياً عند مستوي ٠,٠١ بين نسبة هرمون التستوستيرون وقوة الإرتقاء على النحو التالي :

• وجود علاقة معنوية بين قوة الإرتقاء ونسبة هرمون التستوستيرون قبل الأداء وقد بلغت (٠,١٢٨) عند مستوي (٠,٠١) إرتباط طردي .

• وجود علاقة معنوية بين قوة الإرتقاء ونسبة هرمون التستوستيرون بعد الأداء وقد بلغت (٠,٦٠٦) عند مستوي (٠,٠١) إرتباط طردي .

وجود علاقة إرتباطية (غير معنوية) بين نسبة هرمون التستوستيرون وسرعة الإقتراب على النحو التالي :

• وجود علاقة غير معنوية بين سرعة الإقتراب ونسبة هرمون التستوستيرون قبل الأداء وقد بلغت (٠,٣٦٤) .

• وجود علاقة غير معنوية بين سرعة الإقتراب ونسبة هرمون التستوستيرون بعد الأداء وقد بلغت (٠,٢٦٦) .

وجود علاقة إرتباطية (طردية) دالة إحصائياً عند مستوي ٠,٠١ بين نسبة هرمون التستوستيرون ومستوي الإنجاز الرقمي للوثب الطويل للدرجة الأولى للرجال على النحو التالي :

- وجود علاقة معنوية (طردية) بين نسبة هرمون التستوستيرون المقاسه قبل الأداء ومستوي الإنجاز الرقمي وقد بلغت (٠,٨٠١) .
- وجود علاقة معنوية (طردية) بين نسبة هرمون التستوستيرون المقاسه بعد الأداء ومستوي الإنجاز الرقمي وقد بلغت (٠,٦٤٠) .

## التوصيات

فى ضوء نتائج البحث وتفسيراته وفى حدود عينة البحث التي أجريت عليها القياسات يتقدم الباحث بالتوصيات الآتية :-

- ضرورة الإهتمام بالتعرف على أثر مسافة الإقتراب بالنسبة للاعبين المحليين مقارنة باللعبين الدوليين .
- ضرورة الإهتمام بالتعرف على أثر سرعة الإقتراب بالنسبة للاعبين المحليين مقارنة باللعبين الدوليين .
- ضرورة الإهتمام بالتعرف على سرعة الإقتراب المناسبة من خلال وضع طرق مقترحة لتحديدها .
- ضرورة الإهتمام بالتعرف على سرعة الإرتقاء مقارنة بين اللاعبيين المحليين والدوليين.
- ضرورة الإهتمام بالتعرف على العلاقة بين سرعة الإرتقاء وقوة الإرتقاء المناسبة
- ضرورة الإهتمام بالتعرف على طريقة مناسبة للربط بين سرعة الإقتراب وسرعة الإرتقاء وقوة الإرتقاء .
- ضرورة الإهتمام بالتعرف على علاقة نسبة هرمون التستوستيرون وسرعة الإرتقاء .
- ضرورة الإهتمام بالتعرف على نسبة هرمون التستوستيرون للاعبين الدوليين ومقارنتهم باللعبين المحليين .
- ضرورة الإهتمام بالتعرف على اثر نسبة هرمون التستوستيرون وطريقة الأداء .
- ضرورة الإهتمام بدراسة أثر هرمونات أخرى يمكن أن يكون لها دور فى تحسين المستوى الرقمي فى الوثب الطويل للرجال مثل الثيروكسين ، البرولاكتين ، الكورتيزون .

**المراجع**  
**أولاً: المراجع العربية .**  
**ثانياً: المراجع الأجنبية**

## أولاً : المراجع العربية

- ١- إبراهيم أحمد سلامه : المدخل التطبيقي للقياس فى اللياقة البدنية ، منشأة المعارف ، ٢٠٠٠م .
- ٢- إبراهيم سالم السكار ، عبد الحميد زاهر ، أحمد سالم حسين : موسوعة فسيولوجيا المضمار ، مركز الكتاب للنشر ، ط ١ ، ١٩٩٨م .
- ٣- أبو العلا أحمد عبد الفتاح : بيولوجيا الرياضة ، دار الفكر العربي ، الطبعة الثانية ، القاهرة ، ١٩٨٥م .
- ٤- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين سيد : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، ط ١ ، ١٩٩٣م .
- ٥- أبو العلا أحمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي ، الأسس الفسيولوجية ، دار الفكر العربي ، ط ١ ، ١٩٩٧م .
- ٦- أحمد سعد الدين محمود عمر : تحسين فاقد سرعة الإقتراب وأثره على بعض المتغيرات الكينماتيكية لمسافة الوثب الطويل ، رسالة دكتوراه ، ١٩٩٤م .
- ٧- أحمد محمد خاطر ، على فهمي البيك : القياس فى المجال الرياضي ، دار الكتاب الحديث ، ط ٤ ، ١٩٩٦م .
- ٨- السيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضي ، تدريب و فسيولوجيا القوة ، دار الكتاب للنشر ، ١٩٩٧م .
- ٩- السيد شحاته أحمد : تأثير بعض أساليب إعداد القوة الانفجارية والسريعة على بعض المتغيرات الميكانيكية للحركة فى العدو ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، غير منشورة ، ١٩٨٦م .

- ١٠- أمين أنور الخولي : الرياضة والمجتمع عالم المعرفة ، الكويت ، العدد ٢١٦ ، ١٩٩٦ م .
- ١١- أوليغ كولودي ، يغبني لوتكوفسكي ، فلاديمير وآخرون : ألعاب القوي ، ترجمة ملك حسن ، دار رادوغا ، موسكو ، ١٩٨٦ م .
- ١٢- باليستروس والفاريز : أسس ومبادئ التعلم و التدريب في ألعاب القوي ، ترجمة عثمان رفعت،محمود فتحي الإتحاد الدولي لألعاب القوي ، مركز التنمية الإقليمي ، القاهرة ، ١٩٩١ م.
- ١٣- بسطويسي أحمد : سباقات المضمار ومسابقات الميدان (تعليم- تكتيك- تدريب ) ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ م.
- ١٤- \_\_\_\_\_ : التدريب الرياضي أسس ونظريات ، دار الفكر العربي ، ط ١ ، ١٩٩٩ م .
- ١٥- بهاء الدين سلامة: فسيولوجيا الرياضة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٨ م.
- ١٦- \_\_\_\_\_: التمثيل الحيوي للطاقة في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ م.
- ١٧- \_\_\_\_\_: صحة الغذاء ووظائف الأعضاء ، دار الفكر العربي ، ط ١ ، ٢٠٠٠ م .
- ١٨- \_\_\_\_\_: فسيولوجيا الرياضة و الأداء البدني ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠ م .
- ١٩- تشارلز .أ.بيوتشر (ترجمة حسن معوض وكمال صالح) : أسس التربية البدنية ، مؤسسة فرانكلين للطباعة و النشر ، القاهرة ، نيويورك ، ١٩٦٤ م .
- ٢٠- جمال علاء الدين وآخرون : أثر إستخدام بعض الأساليب المقترحة لتنمية القوة المميزة بالسرعة على تحسين مسافة الوثب العمودي للناشئين ، المؤتمر العلمي لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، جامعة حلوان ،الإسكندرية ، ١٩٨٠ م

- ٢١- جميل حنا : معلومات وحقائق علمية حول لعملية التدريبية ، الإتحاد الدولي لألعاب القوي للهواة ، نشرة ألعاب القوي ، العدد الحادي عشر ، ١٩٩٤م .
- ٢٢- خير الدين عويس ، محمد عفيفي : علم الميدان والمضمار ، ط١ دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩١م .
- ٢٣- زكي درويش وآخرون : الوثب والقفز ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٨٠م .
- ٢٤- سامي عبد القوي على : علم البيولوجي ، ط٢ ، مكتبة النهضة المصرية ، ١٩٩٥م .
- ٢٥- سامي عبد المنعم البيومي : تأثير تنمية القوة الانفجارية على تحسين المستوي الرقمي للوثب الثلاثي للناشئين بمحافظة الغربية ، رسالة ماجستير (غير منشورة ) كلية التربية الرياضية للبنين جامعة طنطا - ١٩٩٨م .
- ٢٦- سامية محمد حامد بدر : دراسة تحليلية حول سرعة الإقتراب وأثرها على سرعة وقوة الإرتقاء فى سباق الوثب الطويل ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ، ١٩٨٠م .
- ٢٧- سليمان أحمد حجر ، عويس الجبالي : ألعاب القوي النظرية و التطبيق ، مطبعة التيسير ، القاهرة ، ١٩٨٩م .
- ٢٨- سليمان على حسن ، أحمد الخادم ، زكي درويش : التحليل لعلمي لمسابقات الميدان والمضمار ، دار المعارف ، ١٩٨٧م .
- ٢٩- سليمان على حسن ، عواطف محمد لبيب : تنمية القوة العضلية ، دار الفكر المعاصر ، القاهرة ، عام ١٩٧٨م .
- ٣٠- سمير عطية محمد زعقوق : التحليل المعملية وتفسيراتها ، ط١ ، ١٩٩٩م .

- ٣١- طلحة حسام الدين : الميكانيكا الحيوية ، الأسس النظرية والتطبيقية ، دار الفكر العربي ، ط ١ ، ١٩٩٣ .
- ٣٢- طلحة حسام الدين وآخرون : الموسوعة العلمية فى التدريب ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٧م .
- ٣٣- عادل عبد البصير : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية و التطبيق ، مركز الكتاب لنشر ، ١٩٩٩م .
- ٣٤- عبد الحليم محمد عبد الحليم ، محمد محمد عبد العال ، خالد مرجان عبد الدايم : نظريات وتطبيقات مسابقات الميدان والمضمار ، الجزء الثاني ، مركز الدلتا للطباعة ، ٢٠٠٠م .
- ٣٥- عبد الرحمن عبد الحميد زاهر : فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٠م .
- ٣٦- عبد المنعم إبراهيم هريدي : إستخدام بعض أساليب تنمية القوة الخاصة للوثب الطويل وأثرها على الأداء ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية - جامعة حلوان ، ١٩٨٤ م .
- ٣٧- عثمان حسين رفعت - محمد أمين رمضان : تقويم فعالية [العلاقة - المساهمة - التنبؤ - المقارنة ] الخصائص الكينماتيكية على المستوي الرقمي لمجموعة من متسابقى الوثب الطويل بجمهورية مصر العربية جمهورية ألمانيا الإتحادية بحوث المؤتمر العلمي تاريخ الرياضة K المجلد الثاني ، جامعة المنيا ، دار حراء ، المنيا ، مارس ، ١٩٨٦م .
- ٣٨- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي (نظريات - تطبيقات ) ، دار المعارف ، الطبعة التاسعة ، ١٩٩٩م .
- ٣٩- على القصعي : الوثب والقفز فى العاب القوي ، دار الكتب الجامعية ، ١٩٨٠ .

- ٤٠- عويس الجبالي : التدريب الرياضي (النظرية و التطبيق) دار G.M.S م٢٠٠٠
- ٤١- فاروق السيد عبد الوهاب - عبد الجواد محمد طه : مستوي هرمون  
التستوستيرون والبرولاكتين بالدم قبل وبعد سباق  
المارثون ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، المجلد الرابع  
، العدد (٧ ، ٨) أغسطس ١٩٨٧ .
- ٤٢- كمال درويش - محمد صبحي حسنين : التدريب الدائري ، ط١ ، دار  
الفكر العربي ، ١٩٨٤ م .
- ٤٣- ليلى السيد فرحات : القياس و الإختبار فى التربية الرياضية ، مركز  
الكتاب للنشر ، ٢٠٠١ م .
- ٤٤- محمد إبراهيم شحاته : التدريب بالأثقال ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ،  
١٩٩٧ م .
- ٤٥- محمد إبراهيم شحاته ، محمد جابر بريقع : دليل القياس الجسمية  
وإختبارات الأداء الحركي ، منشأة المعارف ، ١٩٩٥ م .
- ٤٦- محمد إسماعيل ياقوت عبد الرحمن : أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين  
الخطوة على مسافة الوثب الثلاثي للمبتدئين ، رسالة  
ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، بالإسكندرية ، بحث  
غير منشور ، ١٩٩٤ .
- ٤٧- محمد أمين رمضان : الخصائص الديناميكية للتمرينات الخاصة وعلاقتها  
بالخصائص الديناميكية المؤثرة فى المستوي الرقمي  
للوثب الطويل ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية  
التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، جامعة حلوان ،  
١٩٨٥ م .

- ٤٨- محمد بطل عبد الخالق : أثر برنامج مقترح للتمرينات الخاصة على تقدم  
المستوي الرقمي للوثب الطويل مجلة بحوث التربية  
الرياضية - جامعة الزقازيق ، المجلد الأول ، العدد ( ١ ) ،  
(٢) ، أغسطس ١٩٨٤م.
- ٤٩- محمد توفيق الوليلي : تدريب المنافسات ، ط ١ ، دار G.M.S ، ٢٠٠٠م.
- ٥٠- محمد جابر عبد الحميد يونس : أثر استخدام تدريبات البلومترك كآحد  
مكونات برنامج تدريبي مقترح على المتطلبات البدنية  
والمستوي الرقمي لمتسابقى الوثب الطويل و الثلاثي  
، ١٩٩٤م.
- ٥١- محمد حسن علاوي ، أبو العلا أحمد عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب  
الرياضي ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٤م .
- ٥٢- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : القياس فى التربية  
الرياضية علم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ،  
ط ٣ ، ١٩٩٦م .
- ٥٣- محمد سمير سعد الدين : علم وظائف الأعضاء والجهد البدني ، ط ٣ ،  
منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٧م .
- ٥٤- محمد عبد الغني عثمان : التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، دار القلم،  
الكويت ، ١٩٩٤م .
- ٥٥- \_\_\_\_\_: التباين فى المستوى الرقمي لمسابقات العباب  
القوي بين الجنسين وعلاقته بالإختلافات  
البيوفسيولوجية والأنثروبومترية والبدنية ، بحوث  
مؤتمر رؤية مستقبلية للتربية البدنية والرياضية فى  
الوطن العربي (٢٢ - ٤٢) ، ديسمبر ١٩٩٤م.
- ٥٦- محمد على القط : فسيولوجيا الرياضة وتدريب السباحة ، الجزء الثاني ،  
المركز العربي للنشر ، ٢٠٠٢م .

- ٥٧- محمد كمال عفيفي : الصحة واللياقة البدنية ، دار حراء للنشر و التوزيع ، ط ١ ، ١٩٩٧م .
- ٥٨- محمد نصر الدين رضوان : طرق قياس الجهد البدني فى الرياضة - مركز الكتاب للنشر - ط ١ - ١٩٩٨م .
- ٥٩- محمد محمود عبد الدايم ، مدحت صالح سيد ، طارق محمد شكر القطان : برامج تدريب الإعداد البدني و تدريبات الأثقال ، مطابع الأهرام ، ط ١ ، ١٩٩٣م .
- ٦٠- محمد محمد أحمد عيسى : القدرات الركبية وعلاقتها بالإجاز الرقمي فى الوثب الطويل ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق ، المجلد ١٩ ، العدد ( ٣٧ ، ٣٨ ) ، أغسطس ١٩٩٥م .
- ٦١- محمود يحيى سعد ، حامد القنواطي ، عبد العظيم عبد الحميد: نسبة هرمون الكورتيزول والتستوستيرون فى الدم للرياضيين وغير الرياضيين ، المؤتمر العلمي الخامس لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، القاهرة ، إبريل ، ١٩٨٤م .
- ٦٢- محمود يحيى سعد وآخرون : تأثير المجهود البدني على هرمون الكورتيزول والتستوستيرون ومؤتمر الرياضة للجميع ، القاهرة ، ١٩٨٤م .
- ٦٣- مدحت حسين خليل : علم الغدد الصماء ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٧م .
- ٦٤- مديحة ممدوح سامي ، وفاء محمد أمين : المرجع فى مسابقات الميدان والمضمار للفتيات ، دار الفكر العربي القاهرة ، ١٩٨٤م .
- ٦٥- مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث (تخطيط ، تطبيق ، قيادة) ، دار الفكر العربي ، الطبعة الأولى ، ١٩٩٨م .

٦٦- نبيلة عبد الرحمن وآخرون : الوثب و الرمي ، الجزء الأول ، الفنية للطباعة والنشر ، الإسكندرية ، ١٩٨٨ م .

### ثانياً : المراجع الأجنبية

- 67- *Ai, H. Each*; Effects of exercise training on induction of testis binding protein and synthetically speed testosterone in rat, Journal sports science, Beijing, Refs (7-10) - Sept. 1997.
- 68- *Arnold, M.* : Long Jump, fourth Edition, British Amateur Athletic Board, 1987.
- 69- *Arthure. Guyton, M.D., Johne. Hall, ph. D*: TEXT Book of Medical physiology, Ninth edition, W.B. Sausdes company, 1996.
- 70- *Austine, C.R.* : Hormonal Control of reproduction Cambridge university press, uk, 1984.
- 71- *Bahrke, M,S, each* : psychological and behavioural effects of endogenous testosterone levels and anabolic , androgenic steroids among males, sports medicine, Auckland , Refs : 201, Nov. 1990.
- 72- *Barham J.N.* : Mechanical kinesiology, the C.V. Mosby company, saint lauis , 1978.
- 73- *Benhell, k. L. et al* : Effect of altered reproductive density in male endurance athletes, British, Journal of sports medicine, oxford , England, 1996.

- 74-*Bush, J.*** : Dynamic track and field , Allyn & Bacon Inc., Boston, London, Sydney, 1978.
- 75- *Costill D.I.*** : Physiology of Marathon running. J. AM. Med. Assoc. 221, 1972.
- 76- *David L. Costil,*** : Ernest W. Maglischo : Hand book of sports medicine and Allen B. Richardson, since swimming, Black well since Tific Publications, oxford, 1992.
- 77- *David. R. Mottram, foreword hall, sally Gunnell*** : D Rygsin sport, second edition , an Imprint of champman, 1996.
- 78- *Deifs walegang*** : Long Jump, unpublished notes, (P.2), Germany , 1983
- 79- *Deressen Dorfer, R.H., et al:*** Effects of a 15 drance on plasma steroid level and leg muscle fitness in runners medicine and science in sports and exercise, in dianapolis, V.S.A., Aug., 1991.
- 80- *Deschenes, M.R.;*** Biorhythmic raglunces on functional capacity of human muscle and physiological responses, journal medicine and since insports and exercise, indiana polis, Ind., V.S.A. , Refs (36), Sept, 1998.
- 81- *Dick, F.*** : Sports training principles, lepus Books, Londdon, 1980.

- 82- *Doherty, J.K.* : Track and field, Omno Book, Tafenews press, 1980.
- 83- *Edward fox, Richard Bowers, Mer Lefoss* : The physiological Basis for exercise and sports, fifth edition, united states of America by wn. Brown communication, Inc. 1996.
- 84- *Flynn, M. G. et al* : Hormonal responses to exercise Training in fluence of cross training, international journal of sports medicine, stuttgart, Refs (22), Apr., 1997.
- 85- *Foreman, K.*: Coaching track and field techniques, Brown Co., publishing, 4 th ed., 1982.
- 86- *Frank. Dick* :, Sports training principles, third edition, A,C Black, London, 1997.
- 87- *Fried. L.KE. et al*; Elevation of plasma estrodiol in healthy men during amountaine asims expedition , Herm Metab. Vol 20, Ress, 1988.
- 88- *Fry, A.C. et al* : Endocrine and performance responses to high volume training and amino acid supplementation in etite jenuor weight liffters, international journal of sports, nut Ritition, chanpaign III, V.S.A., 1993.
- 89- *Gambetta, V.* :Trak and field coaching manual, leisure press, west point N.Y., 1981.

- 90- *George Blouph pintimam, ED and Each:*, sports speed second Edition, Library of congress cataloging. In. publication, Data, Author of the new yorke times Best, seller, the zone, 1998.
- 91- *Giorgi A, each;* functional isometric weight training it's effect on the derehpmnt of muscluar function and endocrine system over sweek training period, journal of strength and conditioning research, Ref (33) V.S.A., feb 1998.
- 92- *Guezenneec, C.Y. et al :* effect of competition stressan test used to assess testosterone administration in atheletes, international Journal of sport medicine stuttgart, Ref (24), Aug. 1995.
- 93- *Hakkinen, K:* Neuro muscular and hormonal adaptation during strength and power training, journal of sports medicine and playsical fitness, torino, Itally, Mar. 1989.
- 94- *Hay, J. G:* The Biomechanics of sports techniques, 2 nd, Ed., Prentice Hall, Inc., 1978.
- 95- *Hay, J.G:* The approach Run in the long Jump, track technique, the official technical publication of the athletics congress, U.SA. 1988.
- 96- *Hoogeveen, A-R, et al :* Relation ships between testosterone cortisol performance in professianel cyclists,

international journal of sports medicine  
Stuttgart, Refs ( 33), Aug, 1996.

**97- Iton., ant et al:** The approach Run in Elite Male Long Jumpers, international society of Bion Mechanics XIV the congress, paris, July, 1993.

**98- Jaakol a.l., et al :** Relation ship between muscle fibre characteristics and physical performance capacity in trained athletic boys, journal sports science, London, England, 1991.

**99- Jacoby, E. :** Applied techniques in track and field bisure press, Ny, 1982.

**100- John B. West, M.D, ph. D., Dsc :** Best and taylor's physiological Basis medical proctices, vol Two, twelfth Edition, illiams & wilknins awaverly company, 1981.

**101- Johnson and carl :** field Athletics, copyright, 1978

**102- Kiaer, M. :** Hormonal and metabolic regulation during and after training and competition, Deutsche Zeitschrift fuer sports medicine, cologen [ 47(5)] May, 1996.

**103- Kraemer, et al :** Growth hormone, LGF. L, and testosterone responses toseristive exercise medicine and since in sports and exercise ( Indiana polis, Ind), V.S.A, 1992.

- 104- Kraemer, W. J:** The effect of short - Term resistance Training on endocrine function in men and women, European Journal of applied physiology and occupational physiology, Berlin, June , 1998.
- 105- Lamb. David. R. :** Physiology of exercise, Responses and Adaptations - Purdue iniversit, west Lafayrre in diona - Mac Millon publishing Co. Inc. New york - 1978.
- 106- Larson, Z. and Kawaldo, D.:** physiological training and sedeutery middle agedmen, Acta, End ocinological, 1974.
- 107- Lease, D.:** Speed training, An Aid to Jumping and vaulting track technique, No. 112, summer 1990, the official technical publication of Athletics cangress, U.S.A., 1990.
- 108- Legros, J.J:** Hormones and sexaul impolence indeuied (D.Ced) Hormones and the Drain in international medical publishers Iancaster, 1980.
- 109- Lehmann, M:** Training -over training performance, and hormonal levels, after adefined in crease in training volumeversus intensity in experienced middle and long distance runners, Brition journal of sports medicine, loughborough. Ref (26), Dec,1992.

- 110- Macconies . E.E tal.,** Decreared by hphotha lmie Gond  
trhophine Releasing for mone secretion in male  
Marathon Dep. Of pectiatres, universoty of  
midicine Hospitals, unirsrsn , Enst.J.Med, 1987.
- 111- Mero, A., et al;** Leucine supplementation and serum amino  
acids, testosterone, cortisol and growth  
hormone in male power athetes during training,  
Journal of sports medicine and physical fitness,  
torino, ( Refs : 40), June., 1997.
- 112- Moor, B. C and yhounglai, E.V. :** Variations in peripheral  
level of L.M and testosterone in adult male  
rabbito. J. Reprod. Fert., 42, 1975.
- 113- Norman; A. W and litwack, G :** Hormones, Acodemic press,  
inc. New york ., 1987.
- 114- Ot to A.; and Atkinsen R ,:** Sports Medicine Fitness,  
Training , in Juries Z and Ed, urban F schwarze  
Baltimore - Hunich, 1983.
- 115- Peltola, E. et al:** Physiodogical performance capacity  
indifferent pre pubescent athletic groups, journal  
of sports medicine and physical fitness, Torino,  
Italy, Ref ( 54), Mar. 1990.
- 116- Pullinen, T., et al :** plasma catechola mine and serum  
testosterone responses to four units of resistance  
exercise in young and adult male atheletes,

- European Journal of applied physiology and occup-ational physiology Refs (40), Apr. 1998.
- 117- Randolph, J.** : Championship Track and field volume (2) field Events, leisure press, 1982.
- 118- Richard Lacoyo** : Are you man enough ?, times, vol. 155, No. 16, Appl 24, 2000.
- 119- Schomolinsky G., and et al** : Track and field sportverlag Berlin, `1978.
- 120- Scottk. Powers, Edwardt. Howley** : exercise physiology, second Edittion, Brown & Bench mark, 1994.
- 121- Scottk. Powers, Edward T. How ley** : Exercise physiology Brown & Bench mark publishers, U.S.A., 1997.
- 122- semple CG et al:** Endocrine responces tomarathen running. Dep. Of medicine, Royal in firmary Glasgaw. Scot land Br. J. Sports Hed, 1983.
- 123- Simonian, C.** : Fundemantals of sports Biomechanics, prentice Hall, Inc., Englewood Cliffs, New Jersey, 1981.
- 124- Smithm, wyngaaden. Bennett.** Cecil texte Book of medicine 5 th, Edition, wB. Sawders company the curtis center, 1992.
- 125- Soeter, I.** : Elap- Techix and Elop- Training Inc., fosbury Elop and Hurder lauf derfrauen, 1970.

- 126- Strauss, R.H. et al :** Weight loss in omateldr wristerc and its effect on serum testosterone level Dep of Preven tire medicine, ohio stale university college of medicine, Columbus Jana 1985.
- 127- Tanaaka, et . al :** Perisistent effects of maratha run on the teslieeuleis, J. Endocinol invest. 1986.
- 128- Tanka, H. Jcleroux , J. D.E.:** Cham plain, J. R Ducharme and R. Com lu : Presentent effects of marathon run on the pitutitary testreular exi S.J. Endocrical invest. 1986.
- 129- Tidow, G.** Models For Teaching Techinaques and Assessing movement in Athletics, The long Jump, Track Technique, No. 113, The official Technical publication of the Athletic congress, U.S.A. , 1990.
- 130- Ukrhausen A et al, :** Week fallaw up study of The behaviour of testoterone and capacity duing the competition period in runers Dep., of sports and performance medicine, university of sarland sarbruken., F.R.G. Eur J. Appl. Physical, Vol 56 (5) 1987.
- 131- Ulich Johnath & Rolf Kreme Mple :** Kondition staining training - Tecknic- Taktik. Ro- Ro sport Bucher - Nov. 1985.

- 132- UR housen A. Ki ndermen :** Behaviour of Testosterone sex hormones binding globulin (SH BE) and Cortisol before and after a triathlon competition Dep. Of sports and performance medicine, university of Saarland and Saarbrücken T.R. G int. J- sports med Vol (5). 1987. oct.
- 133) Varabev A. et. al :** Long Jump Technique power speed international society of Bio mechanics XIV, the congress, Paris. , July, 1993.
- 134- Volek, J. et al;** Response of testosterone and cortisol concentration to high intensity resistance exercise following creatine supplementation, Journal of strength and conditioning research, Champagne (III), Refs. (30) Aug-1997.
- 135) William, D.M. & Frank I.K., and Victor L.K.:** Exercise physiology, Lea and Febiger, Co., U.S.A., 1986.